



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kroppen som symbol för hälsa

**En tvärsnittsstudie för att kartlägga och jämföra gymnasieflickors
fysiska aktivitet och uppfattningar om kropp och kroppsnormer**

Emma Edstrand
Rebecka Netskar

Rapportnummer: VT13-58
Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Program/kurs: Hälsopromotionsprogrammet IKG243
Nivå: Grundnivå
Termin/år: Vt/2013
Handledare: Eva-Carin Lindgren
Examinator: Peter Korp

Rapportnummer: VT13-58
Titel: Kroppen som symbol för hälsa
Författare: Emma Edstrand & Rebecka Netskar
Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Program/kurs: Hälsopromotionsprogrammet IKG243
Nivå: Grundnivå
Handledare: Eva-Carin Lindgren
Examinator: Peter Korp
Antal sidor: 31
Termin/år: Vt/2013
Nyckelord: fysisk aktivitet, gymnasieflickor, kroppsanspanning, kroppsideal, kroppsuppfattning

Sammanfattning

I vårt samhälle kan den smala kvinnliga kroppen uppfattas spegla attraktivitet, status, lycka och hälsa. Massmedia har starka influenser på denna kroppsdiskurs, då det sprids budskap om att ju mer kroppen liknar det smala kroppsidealet desto högre är dess värde. Den här studien syftar till att kartlägga och jämföra fysiska aktivitetsvanor och uppfattningar om kroppen samt samhällets kroppsnormer hos flickor på två kroppsfokuserande gymnasieinriktningar. Studien har utförts enligt en tvärsnittsdesign med en kvantitativ metod. Antalet medverkande var 101 flickor som studerade inom fysisk träning respektive skönhet och mode. Resultatet visade inga skillnader mellan gymnasieinriktningarna förutom att träningsflickorna hade ett större intresse för skolidrotten och var mer fysiskt aktiva på fritiden jämfört med skönhetsflickorna. Över hälften av flickorna ville gå ner i vikt och deras sociokulturella inställning till kroppsnormer samt deras sociala kroppsanspanning var varken bra eller dålig. Utifrån resultatet diskuteras i studien förslag på åtgärder i skolverksamheten för att möjligen kunna skapa medvetenhet om flickors uppfattningar om kropp och kroppsnormer och hur sunda perspektiv på fysisk aktivitet kan verka förebyggande för ohälsa.

Förord

Tio veckor av uppsatsskivande har passerat i en rasande fart. Vi vill sammanfatta denna tid som utvecklande samt enormt givande och självklart även mycket utmanande. Ämnet var sedan tidigare av personligt intresse för oss båda och har bara blivit större efter arbetets gång. Problematiken med kroppsfokusering är en del av vårt samhälle som verkligen upplevs aktuellt idag och för lång tid framöver, kanske för alltid.

Uppsatsen har hela tiden krävt två personers tänkande och kompletterande kunskaper. Rebecka har lagt störst fokus på det tekniska i analysen och Emma har bidragit främst till den teoretiska refereringen. Idéer har bollats sinsemellan och tillsammans har vi utformat ett arbetssätt som involverat oss båda lika mycket.

Vi vill rikta vårt varmaste tack till vår handledare Eva-Carin Lindgren för idéer, inspiration, och deadlines som varit till stor hjälp att driva arbetet framåt. Tack också till bildläraren Maria Berger, som skickligt tecknat de fina kroppsfigurerna. Vi vill även ge ett stort tack till den medverkande skolans rektorer, lärare och sist, men inte minst, eleverna.

Göteborg, juni 2013

Emma Edstrand & Rebecka Netskar

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Syfte	7
Frågeställningar	7
Bakgrund	7
Begrepp och tidigare forskning	7
Teoretisk referensram	8
Flickforskning	9
Metod	10
Urval	10
Frågeformulär	10
Tillvägagångssätt och etiska aspekter	11
Analys av data	12
Resultat	13
Fysiska aktivitetsvanor under skoltid och på fritid	13
Önskad vikt och samband med fysiska aktivitetsvanor	14
Kroppsnormer och kroppsuppfattning	15
Upplevd och önskad kroppsfigur	15
Diskussion	17
Metoddiskussion	17
Resultatdiskussion	18
Slutsatser och implikationer	21
Referenser	23
Bilaga 1 Frågeformulär	24
Bilaga 2 Missivbrev	24

Introduktion

Att definiera innebörden av hälsa är svårt. Den internationellt kända och högt respekterade professorn Aaron Antonovsky (1987) hjälper oss att förstå hur hälsa bör beskrivas ur ett salutogent perspektiv. Hälsa ses som ett tillstånd där en individ alltid befinner sig på kontinuumet med ytterligheterna ohälsa och hälsa. Idag finns uppfattningen om att människor närmar sig ett mer hälsosamt levnadssätt genom att motionera och äta sunt för att aktivt sträva efter det idealiska kroppsliga utseendet (Lindgren & Eriksson, 2010). I ett citat av Sarah Grogan (1999, s. 6), professor i hälsopsykologi, beskrivs svårigheten med detta dilemma.

De flesta människor har inte slimmade, smala kroppar naturligt, så de måste konstant vara vaksamma (genom träning och dieter) så att de överensstämmer med dagens ideal.

I vårt samhälle finns föreställningar om att kroppen speglar individens personliga egenskaper vilket har betydelse för hur människor identifierar och uppfattar sig själva (Lindgren & Eriksson, 2010). En individ kan uppfatta sig själv som mer eller mindre snygg, attraktiv eller hälsosam när den vältränade och smala kroppen idag utgörs som en symbol för attraktivitet, status och hälsa. I hälsokampanjer blir det sunda identiskt med det sköna när budskapet om vikttnedgång för en bättre hälsa kombineras med en smal kropp som symboliserar skönhet (Qvortrup, 2003). Det är med andra ord svårt att skilja skönhetsidealen från hälsa när en attraktiv kropp blir en symbol för en hälsosam livsstil (Featherstone, 1994).

Denna hälsodiskurs kan alltså snarare uttryckas som en kroppsdiskurs med starka influenser från massmedia (Lindgren & Eriksson, 2010). Att media stödjer idealbilder och beteenden genom att förmedla att framgång, skönhet och lycka är förknippat med en smal och vacker kropp, lyfts fram i såväl äldre som nyare litteratur (Grogan, 1999; Harper & Tiggemann, 2007; Rysst, 2010). Det faktum att kvinnor bedömer sitt yttre utefter samhällets ideal i högre utsträckning än män, är något som påvisats sedan lång tid tillbaka (Hesse-Biber, Clayton-Matthews & Downey, 1987). Emellertid visar senare forskning att även män, precis som kvinnor, alltmer utvecklar en strävan efter de ideal som visas upp i media (Strelan & Hargreaves, 2005). Kvinnor blir dock i högre grad värderade av andra utifrån samhällets ideal och är mer benägna att bedöma sig själva som större än vad de egentligen är, enligt litteratur sammanställt av Kashubeck-West, Mintz och Weigold (2005). Idealbilder som belyser sociokulturella normer kan leda till att kvinnor oroar sig för om de är tillräckligt attraktiva i andras ögon (Strahan, Lafrance, Wilson, Ethier, Spencer & Zanna, 2008). De uppmanas att granska sina kroppar och sitt utseende för att upptäcka eventuella skavanker och får genom den konsumtionskultur som finns i samhället en rad möjliga förslag på lösningar på dessa problem (Featherstone, 1994). Lösningarna lovar dem lyckligare och framgångsrikare liv om de når det önskade idealet.

Kroppens betydelse och kroppsideal etableras tidigt hos människor. Redan hos barn upplevs det vara viktigt att kroppsform och kroppsstorlek stämmer överens med de normer som skapas av samhället (Bengs, 2000). Inte minst utsätts barn för dessa ideal via exempelvis lek

med barbie-dockor med orealistiska kroppsproportioner (Brownell & Napolitano, 1995). För att undvika risken att bli retad eller mobbad, som i sin tur kan leda till ångest och lidande, kan unga personer eftersträva ett "normalt" utseende (Bengs, 2000). Det blir extra problematiskt under ungdomsåren då en fysiologisk utveckling förändrar kroppens utseende. Idag vet vi att många studerar sig själva och inte gillar bilden de ser i spegeln. Denna subjektiva syn leder alltför ofta till allvarliga konsekvenser, som negativ självuppfattning, låg självkänsla och många gånger även till ett stillasittande liv som i sin tur kan leda till både fysisk och psykisk ohälsa (Lindwall, 2004). Den totala självkänslan, det vill säga hur människor uppfattar sig själva, förklaras av Raustorp (2006) som en hierarkisk modell där den fysiska självkänslan finns som en undergrupp. Fysisk självkänsla kan ofta kopplas samman med hur en individ uppfattar sin egen kropp utifrån form och storlek. Williams och Cash (2001) diskuterar även hur fysisk aktivitet kan fungera som en buffert för kroppsligt missnöje. Flickor involverar sig ofta i fysiska aktiviteter som förknippas med att tappa i vikt, till exempel att promenera och jogga (Strelan & Hargreaves, 2005).

Bengs (2000) belyser tre faktorer som kan vara orsaker till varför just den unga kroppen sätts i fokus gällande ideal. Det första är att idealet i samhället avspeglar hur ungdomar och hur en ungdomlig kropp ska se ut. Den andra faktorn handlar om att frågor om kropp och utseende kan vara speciellt viktigt för unga människor som är i en övergångsfas, från barn till vuxen, då kroppen framträds och medvetenheten om sociala ideal ökar. Den tredje faktorn som belyses är att det fokuseras mycket på kropp och utseende i massmedia som riktar sig till unga människor. De kroppsideal som presenteras i media, som på tv, i tidningar och via kända personer, ställer ofta orimliga krav på hur människan ska forma sin kropp och ändra sitt utseende. Bengs (2000) menar att strävan efter att uppnå kroppsideal är mest viktigt för unga kvinnor och främst är det de äldre av de unga kvinnorna som uppfattar influenserna från media som något särskilt viktigt för dem. Å andra sidan får framför allt unga kvinnor höra att de inte ska bli ett offer för kroppsideal, utan vara stolta över sin kropp och acceptera den (Göthlund, 1997). De smalhetsideal som media proklamerar är dessutom ofta biologiskt ouppnåeliga för flertalet kvinnor (Bengs, 2000). Det finns dock ingen biologisk grund bakom dessa ideal, utan det är bland annat modeindustrin och fitnesskulturen som skapar det kroppsliga utseende som förväntas eftersträvas av individer (Lindgren & Eriksson, 2010).

Antonovsky (1995) menar att hälsa är något mycket större än det yttre och det etiska. Det är viktigt att skilja hälsa och vad som är hälsofrämjande från vad dominerande grupper i samhället definierar som gott och moraliskt önskvärt. Det är därmed angeläget att belysa problematiken hur hälsa kan likställas med yttre skönhet och det goda hos människor. Marknadsföringen i skönhets- och modeindustrin är ofta på något sätt sammanlänkat med tränings- och fitnessbranschen. Det är inte ovanligt att till exempel se reklam för skönhetsjänster som kombinerar orden skönhet och hälsa. Samtidigt sprids budskapet inom träningsindustrin hur viktigt det är att se attraktiv ut. Vår studie representerar unga kvinnor och grundas i deras val av gymnasieutbildning inom fysisk träning respektive skönhet och mode. Genom att uppmärksamma och jämföra flickor som utbildas inom dessa två kroppsfokuserade branscher, kan studien skapa en medvetenhet om vad som möjligen är problematiskt när dagens normer hamnar i fokus.

Syfte

Syftet med studien är att kartlägga och jämföra fysiska aktivitetsvanor och uppfattningar om kroppen samt samhällets kroppsnormer hos flickor på två kropps fokuserande gymnasieinriktningar.

Frågeställningar

- I vilken grad är flickor inom tränings- respektive skönhetsinriktning på gymnasiet fysiskt aktiva och nöjda med sin vikt samt finns det något samband mellan gymnasieflickornas fysiska aktivitetsvanor och hur nöjda de är med sin vikt?
- Vad har dessa gymnasieflickor för sociokulturell inställning till kroppens utseende och vad har de för social kroppsanspänning?
- Hur uppfattar gymnasieflickorna att deras kroppar ser ut och hur vill de att deras kroppar ska se ut?
- Finns det en statistisk signifikant skillnad mellan ”träningsflickorna” och ”skönhetsflickorna” gällande alla ovanstående frågeställningar?

Bakgrund

Den här studien förankras i en teori av den brittiske sociologen Mike Featherstone och behandlas enligt en relativt ny tvärvetenskaplig forskningsinriktning om flickor. Innan dessa områden presenteras ytterligare bör vi först definiera några återkommande begrepp tillsammans med tidigare forskning inom ämnesområdet.

Begrepp och tidigare forskning

Fysisk aktivitet definieras av Ekblom och Nilsson (2000) som ett övergripande begrepp där all typ av rörelse som ökar energiomsättningen innefattas. Med motion menas medveten fysisk aktivitet med en viss avsikt, till exempel förbättra eller bibehålla kondition och välbefinnande. Träning kan istället ses som fysisk aktivitet med en klar målsättning att öka sin prestation i olika idrottsliga aktiviteter och naturligtvis även som stor betydelse för hälsan i stort. Ekblom och Nilsson (2000) behandlar också vikten av att just unga människor bör vara regelbundet fysiskt aktiva då det har betydelse för en allsidig och optimal kropps- och intellektuell utveckling. Ett mål med idrottslektioner i skolan är att skapa ett intresse för att eleverna ska fortsätta vara fysiskt aktiva senare i livet. Statens folkhälsoinstitut (2012) presenterar ny forskning som dessutom visar att långvarigt stillasittande, även hos dem som är regelbundet fysiskt aktiva, ökar risken för ohälsa. Ohälsosfaktorer ökar i den yngre åldern och därför är det värdefullt att främja hälsa med förebyggande arbete som minskar stillasittandet i skolan (Ekholm & Nilsson, 2000).

Kroppsuppfattning definieras av Roxendal (1987) som en upplevelse av sin kropp gällande proportioner, konturer, omfång och tyngdförhållande. Williams och Cash (2001) har studerat sambandet mellan kroppsuppfattning och orsaker till att styrketräna. Det visade sig att personer med allmänt sämre kroppsuppfattning var de som tränade med starka motiv för att kontrollera sitt utseende och sin vikt. De som istället hade starkare sociala motiv för träningen

visade mindre social kroppsångest. En litteraturstudie av Cambell och Hausenblas (2009) påvisar att interventioner med fysisk aktivitet kan ha en slumpmässig, dock liten effekt som förbättrar kroppsuppfattningen. Intensiteten av aktiviteten verkade inte ha någon betydelse, det viktiga var att träningen skedde regelbundet. I en interventionsstudie fick inaktiva tonårsflickor följa ett empowerment-baserat träningsprogram under sex månader (Lindwall & Lindgren, 2005). Studien visar att flickor som deltog hade efter interventionen signifikant bättre social kroppsanspänning jämfört med kontrollgruppen som inte tränade. Social kroppsanspänning beskrivs av Schlenker och Leary (1982) som den oro människor känner när de uppfattar att de inte kan presentera sig själva eller bete sig på det sätt de tror att andra förväntar sig.

Kroppsideal som presenteras i det västerländska samhället är för kvinnor en smal kropp som associeras med lycka, ungdom, framgång och social acceptans (Grogan, 1999). Tvärtom betyder det att en kropp som inte liknar idealet associeras med lathet, oattraktivitet och att vara utom kontroll. Rysst (2010) påvisar i en studie om träning och kroppsideal bland män och kvinnor, att det finns ett samband mellan hur tidningar skildrar kroppsideal och hur de tillfrågade beskriver snygga kroppar. Studiens resultat pekar på att de individer som fysiskt tränar sin kropp beskriver den idealiska kroppen mer detaljerat jämfört med dem som inte tränar. En experimentell studie av Eriksson, Baigi och Lindgren (2010) visar hur träningsinterventioner kan öka intresse för fysisk aktivitet och förbättra medvetenheten om samhällets smala kroppsideal bland skolungdomar.

Strahan et al. (2008) undersökte hur kvinnor som upprepande utsattes för mediabilder med idealkroppar påverkades att se på sig själva. Studien visar att dessa kvinnor var mindre nöjda med sin kropp jämfört med kontrollgruppen som fick se på mer neutrala bilder. Enligt Bengs (2000) har kvinnor en benägenhet att bedöma olika kroppsdelar som deras "problemdeklar". I hennes undersökning svarade ingen av de tillfrågade flickorna att de var nöjda med rumpa och höft. Däremot var situationen nästan den motsatta gällande frågan om armarnas utseende. Studien visar även att flickor föredrar en liten och smal kropp jämfört med killar som vill vara längre, större och muskulösare. Forskning specificerad på flickor, så kallad flickforskning som beskrivs senare i detta avsnitt, visar att unga flickor utsätts för en nästan fördubblad risk jämfört med pojkar, att drabbas av mentala hälsoproblem som depressioner och ångest om deras kroppsuppfattning är negativ (Mitchell & Reid-walsh, 2012).

Teoretisk referensram

Problematiken som behandlas i den här studien kan förklaras av Mike Featherstones (1994) teori om kroppens relation till kulturen och konsumtionen i samhället. Denna konsumtionskultur innefattar att all den mängd produkter som marknadsförs och säljs i diet-, motions- eller kosmetikasyfte visar på utseendets och kroppens betydelse i samhället. Konsumtionskulturen förenar föreställningen att kroppen är ett instrument för njutning och självuttryckande med att uppmana individen att vårda kroppen och med instrumentella strategier bekämpa dess förstörelse. Utseendets betydelse understryks med bilder genom populärmedierna och de kosmetiska vinsterna man vinner genom att underhålla kroppen betonas ständigt. Betoningen på kroppsvård och utseende innefattar två huvudkategorier; den

inre och den yttre kroppen. Den inre kroppen syftar på sådan hälso- och kroppsvård som i samband med sjukdom, missbruk eller åldrande ger underhåll och reparation. Den yttre kroppen syftar istället på utseendet samt rörelse och kontroll av kroppen. I konsumtionskulturen är dessa två kategorier förenade och det främsta syftet med underhåll av den inre kroppen är att förbättra den yttre kroppens utseende.

Ju mer kroppen liknar de idealiska bilderna, desto högre är dess värde anser Featherstone, (1994). I konsumtionskulturen finns inte utrymme för vanemässiga eller enformiga inställningar till livet, utan det krävs att mottagarna är alerta och energiska. Tendensen att se kroppen som plastisk gör att individen övertygas om att hon kan nå ett visst resultat genom ansträngning, trots kroppens fasta egenskaper som längd och benstomme. Reklamen och produkterna leder till att individen själv är ansvarig för sitt utseende. Det är kvinnorna som naturligtvis är mest utsatta i denna självkontrollerande värld eftersom det är deras kroppar som används symboliskt i medierna, menar Featherstone.

För att förstå den fara som konsumtionssamhället och dess kroppsideal kan skapa, bör sambandet med begreppet "healthism" diskuteras. Sandberg (2004) nämner hur begreppet kan beskrivas, att hälsa blir till livets främsta livsvärde då en sund livsstil och riskundvikande blir det primära. Relationen mellan hälsa och kvinnligt utseende förklaras av Barker-Ruchti, Barker, Sattler, Gerber och Pühse (2013) med de tre faktorerna idrott, hälsa och den feminina kroppen. Den idealiska kvinnliga kroppen beskrivs som smal men inte överdrivet tunn och atletisk men utan synliga muskler. Särskilt refererar den fysiska faktorn (idrott) till healthism genom att verka som en metod för att uppnå faktorerna god hälsa och en slimmad och feminin kropp. Kroppsideal som skildras av media styr hur människor anammar healthism och hur de använder sig av träning för att uppnå den idealiska kroppen (Rysst, 2010).

Flickforskning

Att studera flickor har inte alltid betraktats som relevant eller intressant (Frih & Söderberg, 2010). Detta eftersom kategorin flickor hamnar mellan två genrer; kvinnoforskning (vuxna) och ungdomsforskning (utan könsskillnader). På senare år, med början under 1990-talet, har det uppstått en ny tvärvetenskaplig forskningsinriktning som utgår från särskilda konsekvenser av att vara kvinna och samtidigt ung. Inriktningen kallas flickforskning (på engelska Girlhood studies). I Girlhood studies - an Interdisciplinary Journal menar forskarna att genus och generation är centralt och måste kombineras i forskningen för att ta fram ny kunskap om flickor, hur de upplever sina livsvillkor, hur de behandlas och hur det talas om dem (Kirk, Mitchell, Reid-Walsh, 2008). Med flickforskning handlar det inte om att "klumpa ihop" flickor i en grupp eller kategori, utan att använda forskningsmetoder där flickor medverkar med att bidra med sina egna erfarenheter genom exempelvis bilder eller uttryck (Frih & Söderberg, 2010). Vår studie kan kopplas samman med det beskrivna forskningsfältet då det är en studie om flickor och deras tillhörighet med samhällets unga generation.

Hur definieras begreppet flicka och vad skiljer det från tjej? Att vara flicka kan ofta associeras med svagheter medan tjej förknippas mer till motsatsen styrka (Frih & Söderberg, 2010). Tjejordet upplevs mindre åldersrelaterat än flickordet då fler och fler kvinnor i alla åldrar

använder tjej för att beskriva sig själva eller sina väninnor. Ordet flicka behöver dock inte associeras till barn utan kan användas för att beskriva en viss form av femininitet (Österholm, 2010). Frih och Söderberg (2010) väljer i vissa fall att använda ordet flicka eller termen ung kvinna synonymt med varandra. De menar dock att det är lämpligast att skilja dem åt när puberteten uttrycks som en markant skiljelinje. Vi har valt att använda ordet flicka för att beskriva det feminina på ett övergripande plan och termen ung kvinna för att åldersbestämma undersökningsgruppen. Ordet tjej skulle också kunna användas men har valts bort med argumentet att det kan uppfattas som slang.

Metod

För att kartlägga och jämföra gymnasieflickors fysiska aktivitetsvanor och deras uppfattning om kroppen samt samhällets kroppsnormer, utformades studien enligt en tvärsnittsdesign med en kvantitativ ansats (Bryman, 2011). Datainsamlingen skedde via frågeformulär med hög grad av standardisering och strukturering, för att resultatet skulle vara jämförbart mellan flertalet deltagare. Innan frågeformuläret beskrivs ytterligare i detta kapitel presenteras urvalet i studien. Kapitlet innehåller även studiens tillvägagångssätt och de etiska aspekter som har följts. Avslutningsvis redogörs hur dataanalysen gick till.

Urval

Urvalet för studien var flickor som studerade på gymnasiet i årskurs 1-3 med inriktningarna träning (n=63) respektive skönhet (n=69). Träningsflickornas utbildning var förberedande för att arbeta inom hälsosektorn med fitness och friskvård, exempelvis som personliga tränare. Skönhetsinriktningen var en förberedande utbildning för att arbeta inom modebranschen, exempelvis som hår- och makeupstylist. Träningsinriktningen bestod av en klass från respektive årskurs, men inom skönhetsinriktningen fanns flera klasser i årskurs 2 och 3 och valet föll på de tre som var tillgängliga för att få en klass representerad från varje årskurs. Gymnasieskolan valdes efter de ovanbeskrivna inriktningarna och utifrån att skolan låg i en större stad och hade förutsättningar för pendling, vilket eventuellt kunde ge en geografisk spridning bland eleverna.

Frågeformulär

Frågeformuläret (se bilaga 1) bestod av bakgrundsfrågor, frågor om fysisk aktivitet samt en fråga om deltagarna var nöjda med sin vikt. Därefter följde frågor och påståenden utifrån tre validerade instrument; Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire (SATAQ) (Smolak, Levine & Thompson, 2001), Social Physique Anxiety Scale (SPAS) (Hart, Leary, & Rejeski, 1989) och Figure Rating Scale (FRS) (Stunkard, Sorenson & Schulsinger, 1983). Bakgrundsfrågorna konstruerades för att ge svar på de medverkandes ålder, årskurs, gymnasieinriktning och geografiska spridning. Den del av formuläret som syftade till att beskriva gymnasieflickornas fysiska aktivitet på skoltid respektive fritid bestod av frågor från olika vetenskapliga studier som sammansatts av Baigi, Eriksson och Lindgren (2010). För att förstå problemområdet som behandlas i denna studie har Featherstones teori om kroppens relation till kulturen och konsumtionen i samhället varit en utgångspunkt.

Instrumentet SATAQ bygger på Featherstones teori och innehåller påståenden som ger svar på deltagarnas sociokulturella inställning till kroppsligt utseende. SPAS består av påståenden formulerade för att undersöka i vilken grad deltagarna oroar sig över att andra människor bedömer deras kroppar, det vill säga deras sociala kroppsanspänning. Påståendena från SATAQ och SPAS besvarades med femgradiga så kallade Likertskalor, där svarsalternativen angående vad som stämde in på de tillfrågade, sträckte sig från alternativ ett (1) "stämmer extremt bra" till alternativ fem (5) "stämmer inte alls". FRS mäter uppfattningen och upplevelsen av kroppens storlek samt hur den tillfrågade önskar se ut. Instrumentet innehåller nio schematiskt tecknade kroppar i olika storlekar, där figur ett (1) är mycket smal och figur nio (9) är mycket överviktig. De ursprungliga figurerna tecknades om av en bildlärare för att spegla ett något modernare utseende som deltagarna lättare skulle kunna relatera till. Samtliga frågor och påståenden från instrumenten SATAQ, SPAS och FRS är tidigare översatta från engelska till svenska av andra forskare. Vi har valt att använda de svenska versionerna. Påstående 25 på SATAQ innehöll exempel på tidningar inom modebranschen vilka ändrades till tidningsexempel som mer skulle likna dagens utbud.

Tillvägagångssätt och etiska aspekter

För att undersöka om frågeformulärets struktur och innehåll var lämpligt för urvalsgruppen utfördes en face validity (ytvaliditet) (Bryman, 2011) med hjälp av fyra gymnasieflickor som tillfrågades via sociala medier. Testpersonerna svarade på frågeformuläret via e-post och gav skriftlig respons på dess struktur och innehåll samt hur lång tid de uppskattade att det tog att besvara den. Testformuläret var dock inte komplett då instrumentet FRS tillkom senare. Testdeltagarna anmärkte inget på formuläret och tyckte heller inte att några förändringar behövdes. Däremot förenklades svarsalternativen på instrumenten SATAQ och SPAS genom att exempelvis "stämmer inte alls in på mig" ändrades till "stämmer inte alls".

Etiska regler för Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet (HSFR) som är indelade i fyra krav; information, samtycket, konfidentialitet samt nyttjande (Vetenskapsrådet, 1990) har använts som grund för etiska rättigheter. Innan frågeformuläret delades ut till den tänkta urvalsgruppen kontaktades rektorn på den aktuella skolan för godkännande att utföra undersökningen. Efter klartecken skickades ett missivbrev (se bilaga 2) och en kopia av frågeformuläret via e-post till både rektor och ansvarig för respektive gymnasieinriktning. De ansvariga tilldelades även information om studiens syfte, att eleverna och skolan behandlas konfidentiellt samt att undersökningen var frivillig. Denna information uppmanades att framföras till eleverna innan insamlingstillfället. Frågeformuläret innehöll även en kortfattad informationsruta gällande de medverkades rättigheter och att insamlad data endast kommer behandlas av oss. Enskild lärare för respektive klass kontaktades för att avtala tid då undersökningen kunde genomföras. Datainsamlingen skedde vid två tillfällen av oss under ordinarie lektionstid. Skönhetsinriktningens klassrum var av salongliknande miljö och träningsklasserna hade vid dessa tillfällen teoretiska lektioner i vanliga klassrum. Efter insamlingen övermarkerades vissa uppgifter på formuläret (se bilaga 1) inför analysen för att följa konfidentialiteten. Staden där undersökningen ägde rum, samt skolans namn, avslöjades inte och inriktningarna benämndes annorlunda än de verkliga namnen.

Analys av data

Med hjälp av ett statistiskt analysprogram analyserades resultatet. Deskriptiv analys i form av frekvenstabeller användes på samtliga delar av frågeformuläret för att beskriva och jämföra svarsfördelningen mellan de två inriktningarna. Medianvärdet och Interquartile Range (IQR), det vill säga inom vilket spann de flesta svarade, utlästes utifrån frekvenstabellerna. Det icke-parametriska testet Mann-Whitney U-test användes för att undersöka om det fanns någon statistisk signifikant skillnad mellan inriktningarna. P-värde lägre än 0,05 bedömdes som statistiskt signifikant. För att undersöka om det fanns något samband mellan deltagarnas fysiska aktivitetsvanor och om de var nöjda med sin vikt användes ett icke-parametriskt korrelationstest enligt Spearman. Dessa två icke-parametriska test valdes då variablerna var i ordinal- eller nominalskalor som inte säger något om skillnadernas storlek mellan svarsalternativen (Patel & Davidsson, 2003).

Frågorna om fysisk aktivitet innehöll upp till sju svarsalternativ per fråga som rangordnades från det högsta till det lägsta, där siffran 1 exempelvis innebar ”aldrig”. Vid resultatanalysen sammanfogades svarsalternativen till tre eller fyra grupper. Detta innebar att deltagarnas svar på fråga 7 grupperades enligt; varje skoldag/3-4 gånger i veckan, 1-2 gånger i veckan och sällan/aldrig. På fråga 8 och 10 blev grupperingen; varje dag/4-6 gånger i veckan, 2-3 gånger i veckan/en gång i veckan och en gång i månaden/mindre än en gång i månaden/aldrig. Fråga 9 grupperades enligt; 7 timmar eller mer/ungefär 4-6 timmar, 2-3 timmar, ungefär en timme/ungefär en halvtimme och aldrig. Fråga 6, ”Hur mycket rör du dig på lektionerna i idrott och hälsa?”, uteslöts vid resultatanalysen på grund av att en klass inte hade schemalagda idrottslektioner. Svarsalternativen på den första frågan om fysiska aktivitetsvanor, fråga 5, grupperades inte då det endast fanns fyra alternativ.

Vid analysen av svaren på påståendena från SATAQ och SPAS rangordnades svarsalternativen med siffror likt frågorna om fysisk aktivitet, dock benämndes dessa siffror som poäng. Ju högre svarssiffra, desto högre poäng och ”bättre” svar, vilket visade om svaren var åt positiv eller negativ riktning. Påstående 26 från instrumentet SPAS, ”Jag önskar att jag inte brydde mig så mycket om hur min kropp ser ut”, skilde sig dock från de andra påståendena då det innehöll en negation, vilket medförde att sifferkombinationen ändrades till motsatsen jämfört med de andra (svarsalternativ 1 blev ”stämmer inte alls” och svarsalternativ 5 blev ”stämmer extremt bra”). I och med att SATAQ-medvetenhet bestod av åtta påståenden med fem svarsalternativ på vardera, blev den högsta poängsiffran 40 och den lägsta 8. Skillnaden mellan varje svarsalternativ blev i och med det 8 poäng. SATAQ-internalisering bestod av sex påståenden, den högsta poängsiffran blev därmed 30 och den lägsta 6, med poängskillnaden 6 mellan varje svarsalternativ. På instrumentet SPAS grupperades samtliga sju påståenden i analysen. Den högsta poängsiffran blev 35 och den lägsta 7 samt en poängskillnad på 7.

Genom en faktoranalys, som gjorts i en tidigare studie bland ungdomar (Eriksson et al., 2010) analyserades SATAQ i två faktorer; SATAQ-medvetenhet (påstående 12-16, 18 och 24-25) och SATAQ-internalisering (påstående 17 och 19-23). Unga kvinnors medvetenhet syftar till accepterandet av den västerländska normen för det smala kroppsidealet medan internalisering innebär att de införlivar ett smalt kroppsideal som blir till en del av dem.

Två av frågorna tillhörande instrumentet FRS, ”Är det också så du känner dig?” och ”Brukar känslan av hur du ser ut variera så mycket att du vill beskriva den med flera figurer?”, analyserades utefter om deltagaren instämde (”Ja”) eller inte (”Nej”) och inte efter vilka specifika figurer det gällde.

Resultat

I det här kapitlet presenteras resultatet från undersökningen enligt studiens tidigare nämnda frågeställningar, men först redovisas bortfallet från urvalet. Studiens interna bortfall var som mest fyra personer (n=4). Av de 132 i urvalsgruppen deltog 101 gymnasieflickor (se tabell 1). I och med det externa bortfallet, på grund av frånvaro från ordinarie lektionstid, blev fördelningen jämn mellan de två grupperna.

Tabell 1. Antal medverkande fördelat på inriktning och årskurs.

	Åk 1		Åk 2		Åk 3		Externt bortfall		Medverkande	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Träning	16		20		27		12		51	39
Skönhet	26		18		25		19		50	38
Totalt	42	32	38	29	52	39	31	23	101	77

Drygt hälften av de medverkande (53.5 %) bodde i storstad och resten (46.5 %) var bosatta på mindre orter. Boendespridningen var ungefär lika fördelad inom båda inriktningarna.

Fysiska aktivitetsvanor under skoltid och på fritid

I tabell 2 redovisas vilket intresse de medverkande rapporterade att de hade för skolämnet idrott och hälsa samt den grad av fysisk aktivitet de uppgav utföra under skoltid och på fritiden. Genomsnittet av flickorna på båda inriktningarna uppgav att de sällan eller aldrig var fysiskt aktiva på skolorasterna. Intresset för skolidrotten var statistiskt signifikant (<0.001) större hos flickorna på träningsinriktningen jämfört med flickorna från skönhetsinriktningen. Statistisk signifikant (0.001) fler inom träningsinriktningen tränade oftare (träningsfrekvens) på fritiden samt under fler antal timmar i veckan (0.001) på egen hand eller i en förening så att de blev andfådda eller svettades.

Tabell 2. Fysisk aktivitet under skoltid och på fritid.

	Träning			Skönhet			P-värde
	n	Median (IQR)	(min-max)	n	Median (IQR)	(min-max)	
Intresse för skolämnet idrott & hälsa	51	4 (3.0-4.0)	(1-4)	50	2 (2.0-3.0)	(1-4)	<0.001
Motionsaktiviteter på skolraster sammanlagt minst 30 minuter per dag	50	2 (1.0-2.0)	(1-5)	50	2 (1.0-2.0)	(1-5)	0.070
Träningsfrekvens på fritiden i förening eller på egen hand	50	6 (5.0-6.0)	(1-7)	50	5 (3.0-6.0)	(1-6)	0.001
Antal träningsstimmar i veckan på fritiden i förening eller på egen hand	51	5 (4.0-6.0)	(1-6)	50	4 (2.75-5.0)	(1-6)	0.001
Motionsaktiviteter på fritid sammanlagt minst 30 minuter per dag	51	5 (3.0-6.0)	(1-7)	50	5 (3.0-6.0)	(1-7)	0.482

Resultatet som visade på statistiska signifikanta skillnader mellan inriktningarna beskrivs nu ytterligare. Ungefär hälften av träningsflickorna (51 %) rapporterade att de var mycket intresserade av skolämnet idrott och hälsa, vilket motsvarade en minoritet av skönhetsflickorna (16 %). De flickor i träningsklasserna som svarade att de inte alls var intresserade (2 %) var färre än flickorna från skönhetsklasserna (20 %).

Över hälften av träningsflickorna (60 %) svarade att de tränade 4-6 gånger i veckan eller varje dag på sin fritid. Av skönhetsflickorna uppgav nästan hälften (46 %) att de tränade 1-3 gånger i veckan. De som svarade aldrig eller sällan (högst en gång i månaden) var fler från skönhetsklasserna (28 %) jämfört med träningsklasserna (6 %).

De flesta träningsflickorna (63 %) uppgav att de tränade 4-7 timmar eller mer i veckan på sin fritid. Ungefär en tredjedel av skönhetsflickorna (34 %) uppgav motsvarande antal träningsstimmar i veckan. Likaså svarade ungefär en tredjedel i skönhetsklasserna (30 %) att de tränade 2-3 timmar i veckan. De som svarade att de inte alls tränade på sin fritid (inga timmar i veckan) var fler av skönhetsflickorna (16 %) jämfört med träningsflickorna (2 %).

Önskad vikt och samband med fysiska aktivitetsvanor

Av de flickor från träningsklasserna, som svarade på frågan om de var nöjda med sin vikt (n=50), uppgav över hälften (58 %) att de ville gå ner i vikt. Samma svar gav de flesta (58 %) i skönhetsklasserna (n=48). De som var nöjda med sin vikt var ungefär lika många från respektive inriktning (träning 38 %, skönhet 35 %). En minoritet (träning 4 %, skönhet 6 %) svarade att de ville gå upp i vikt. Resultatet visade ingen statistisk signifikant skillnad mellan inriktningarna (0.703) angående om de var nöjda med sin vikt. Inte heller fanns det något statistisk signifikant samband mellan gymnasieflickornas fysiska aktivitetsvanor och om de var nöjda med sin vikt (se tabell 3).

Tabell 3. Samband mellan fysiska aktivitetsvanor och om flickorna var nöjda med sin vikt.

	Träning	Skönhet
	Nöjd med vikten (P-värde)	
Intresse för skolämnet idrott & hälsa	0.503	0.962
Motionsaktiviteter på raster sammanlagt minst 30 minuter per dag	0.873	0.460
Träningsfrekvens på fritiden i förening eller på egen hand	0.525	0.832
Antal träningsstimmar i veckan på fritiden i förening eller på egen hand	0.577	0.943
Motionsaktiviteter på fritid sammanlagt minst 30 minuter per dag	0.551	0.185

Kroppsnormer och kroppsuppfattning

Studiens frågeställning som handlar om gymnasieflickornas sociokulturella inställning till kroppens utseende respektive social kroppsanspänning, behandlas nedan utifrån deltagarnas rapporterade svar på instrumenten SATAQ och SPAS.

I tabell 4 redovisas att i genomsnitt svarade samtliga medverkande mellan 3 och 4 på den femgradiga skalan (totalt 31.0 respektive 29.0 poäng) på instrumentet SATAQ-medvetenhet, vilket innebar att de var ganska eller något medvetna om samhällets smala kroppsideal. På SATAQ-internalisering rapporterade gymnasieflickorna att det stämde ganska bra hur idealet införlivades till en del av dem, vilket innebar ett genomsnittligt svar runt 3 på den femgradiga skalan (totalt 19.0 respektive 18.0 poäng). Resultatet från instrumentet SPAS gav ett genomsnittligt svar från de medverkande som motsvarade mellan 3 och 4 på den femgradiga skalan (totalt 27.0 respektive 23.0 poäng), som innebar att oron över hur andra bedömer deras kropp var något eller ganska bra. Det fanns ingen statistisk signifikant skillnad mellan inriktningarna.

Tabell 4. Poängsammanställning av SATAQ-Medvetenhet/Internalisering och SPAS.

	Träning			Skönhet			
	n	Median (IQR)	(min-max)	n	Median (IQR)	(min-max)	P-värde
SATAQ Med.	51	31.0 (24.0-35.0)	(14-40)	47	29.0 (12.0-36.0)	(8-40)	0.198
SATAQ Int.	51	19.0 (15.0-22.0)	(10-30)	46	18.0 (11.0-22.0)	(6-30)	0.228
SPAS	50	27.0 (20.75-30.0)	(13-34)	48	23.0 (15.0-29.75)	(9-35)	0.080

Upplevd och önskad kroppsfigur

Resultatet som svarade på frågeställningen om hur gymnasieflickorna upplevde sin kroppsfigur redovisas i tabell 5. De flesta i träningsklasserna (23.5 %) uppgav att deras kropp stämde bäst överens med figur 4 (se bild 1). Huvuddelen av deltagarna från skönhetsinriktningen (36.7 %) ansåg att figur 3 liknade deras kropp bäst. De flesta flickorna ville ha en kropp som såg ut som figur 3. Det var dock fler som ville se ut som denna figur inom träningsinriktningen (64.7 %) jämfört med skönhetsinriktningen (39.6 %). Ingen av de medverkande i studien ville ha en kropp som var större än figur 4. Det fanns ingen statistisk signifikant skillnad mellan inriktningarna hur de skattade sina kroppar (0.056) eller hur de ville att deras kropp skulle se ut (0.065).

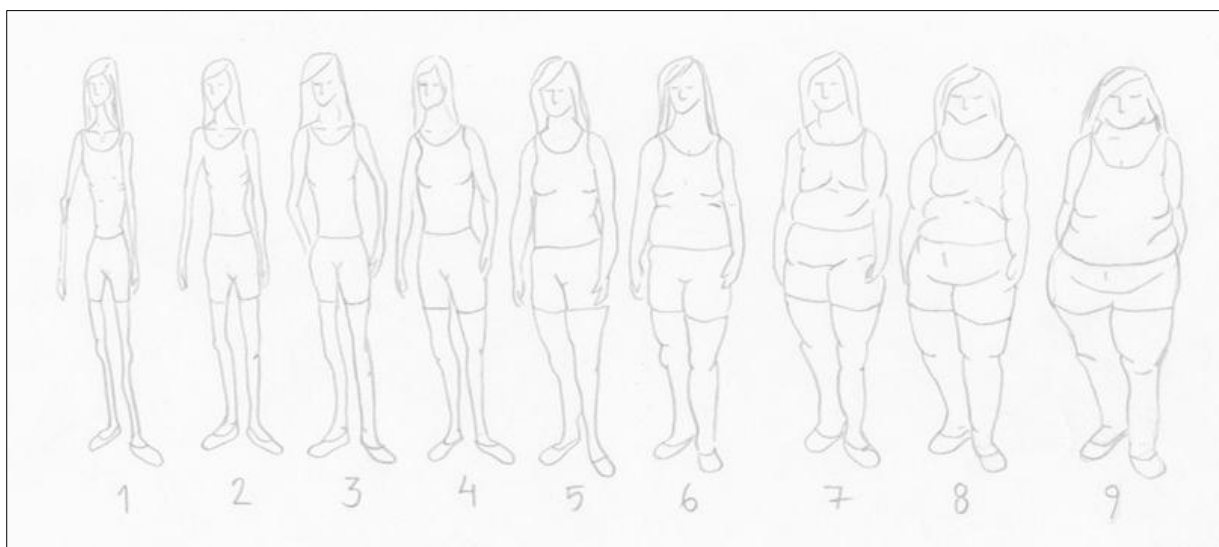


Bild 1. Kroppsfigurer till instrumentet Figure Rating Scale.

Tabell 5. Sammanställning av gymnasieflickornas upplevda och önskade kroppsfigur.

			Fig. 1	Fig. 2	Fig. 2.5	Fig. 3	Fig. 3.5	Fig. 4	Fig. 4.5	Fig. 5	Fig. 5,5	Fig. 6	Fig. 9
		n	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
A ¹	Träning	51		3.9	2.0	17.6	15.7	23.5	13.7	15.7	2.0	2.0	3.9
	Skönhet	49		10.2	2.0	36.7	4.1	20.4	6.1	18.4			2.0
B ²	Träning	51		5.9	3.9	64.7	7.8	17.6					
	Skönhet	48	4.2	20.8	10.4	39.6	6.2	18.8					

¹A = Vilken figur stämmer bäst överrens med hur din kropp ser ut

²B = Vilken figur stämmer med hur du vill se ut?

Instrumentet FRS innehöll även frågor som gav svar på vilken kroppsfigur deltagarna upplevde att de kände sig som och om känslan brukade variera mellan flera figurer (se tabell 6). Resultatet visade ingen statistiskt signifikant skillnad mellan inriktningarna och om de kände sig som den figur de uppgav sig se ut som (0.928) samt om känslan brukade variera mellan flera figurer (0.836).

Tabell 6. Sammanställning av gymnasieflickornas känsla om kroppsfiguren.

			Ja	Nej, känner mig oftast större	Nej, känner mig oftast mindre
		n	%	%	%
A ¹	Träning	51	55	41	4
	Skönhet	49	53	45	2
			Ja	Nej, det brukar inte variera så mycket	
B ²	Träning	51	51	49	
	Skönhet	49	53	47	

¹A = Känner du dig som den figur du uppgav se ut som?

²B = Brukar känslan variera mellan flera figurer?

Diskussion

Studiens metod diskuteras i det här kapitlet med syftet att beröra dess validitet, reliabilitet samt generaliserbarhet och belysa vad som hade kunnat göras annorlunda. Därefter följer en diskussion som behandlar resultatets olika delar utifrån studiens frågeställningar.

Metoddiskussion

Vår studie har både styrkor och begränsningar. En svaghet är att studien är relativt liten sett ur ett större perspektiv med tanke på ett mindre antal deltagare och den begränsade geografiska platsen. Däremot kan urvalet räknas som stort för att kartlägga två specifika grupper vilket ökar trovärdigheten sett ur ett mindre perspektiv. I och med att studien syftar till att kartlägga och jämföra dessa specifika gymnasieinriktningar har ingen kontrollgrupp använts. Urvalet är baserat på det faktum att unga kvinnor är den grupp som i störst utsträckning berörs av samhällets ideal (Featherstone, 1994; Hesse-Biber et al., 1987) och oroar sig över om de är tillräckligt attraktiva inför andra (Strahan et al., 2008). Forskning visar dock att även män alltmer strävar efter de ideal som finns i samhället (Strelan & Hargreves, 2005). Med hänsyn till att unga kvinnor berörs mest, men också utifrån de specifika gymnasieinriktningarna som till störst del består av kvinnliga elever, var urvalet unga kvinnor det mest relevanta till studiens syfte. Att deltagarna fick svara på var de bodde, i storstad eller utanför, togs med som bakgrundsfråga för att kartlägga om det fanns en geografisk spridning, som i så fall skulle kunna öka generaliseringen.

Undersökningen kanske inte uppfattades som frivillig av eleverna, trots informationsrutan på frågeformuläret som de uppmanades att läsa. Dessutom informerade vi deltagarna muntligt om deras rättigheter då programansvariga för respektive inriktning inte hade framfört den tilldelade informationen innan insamlingstillfället. Ytterligare en orsak till att undersökningen kan uppfattats som ofrivillig var att den skedde på obligatorisk lektionstid och inte till exempel på raster. En möjlig felkälla i studien som bör noteras är att vissa av deltagarna pratade med varandra under tiden de fyllde i formuläret trots att de förstod att det skulle ske enskilt. För att flickorna skulle kunna ge ett så ärligt svar som möjligt och för att minska mumlet i klassen borde vi spridit ut dem i rummet.

Det externa bortfallet ($n=31$) berodde på frånvaro vid de lektionstillfällena som avtalats för datainsamlingen och en flicka som var närvarande men valde att inte delta. För att minska bortfallet på grund av frånvaro hade insamlingen kunnat ske vid ytterligare tillfällen, men eftersom undersökningen var konfidentiell hade vi inte kunnat veta vilka som inte deltog vid första tillfället. Det interna bortfallet var lågt (som mest $n=4$). Att frågor och påståenden kan ha upplevts som känsliga kan ha bidragit till att deltagare hoppat över att svara på vissa frågor. Internt bortfall kan även förklaras av att frågor eller formulärets utformning, till exempel att det var dubbelsidigt, uppfattades som otydligt. Från testpersonerna via den face validity (Bryman, 2011) som gjordes framkom dock inga synpunkter på att frågeformuläret behövdes redigeras. De fyra testpersonerna kunde däremot varit fler och fått fylla i formuläret för hand för att mer efterlikna den verkliga undersökningen. Instrumentet FRS ingick inte i testformuläret vilket hade varit bra för att testa de nya kroppsfigurerna. FRS är dock ett

validerat instrument, precis som SATAQ och SPAS. Validerade instrument ger hög validitet, det mäter det de är avsedda för att mäta, samt hög reliabilitet, de mäter på ett tillförlitligt sätt (Patel & Davidsson, 2003). Instrument som återkommer i flera olika studier ger dessutom en möjlighet att jämföra resultat inom forskningsområdet.

En av frågorna gällande fysisk aktivitet var formulerad för att undersöka antalet träningstimmar i veckan på fritiden. Svarade deltagaren dock på föregående fråga att de tränade en gång i månaden eller mindre, kunde det vara svårt att ange antal träningstimmar i veckan. Med tanke på detta kan resultatet vara något missvisande gällande dessa frågor. Trots att missförstånd möjligen uppstod finns dock en signifikans på respektive fråga som kan tyda på att deras innebörd hör ihop. En individ som tränar många gånger i veckan tränar troligen även många timmar i veckan. Frågan om deltagarna är nöjda med sin vikt lades till för att analyseras tillsammans med deras fysiska aktivitetsvanor för att se om de fanns något samband. Att i studier fråga deltagare om de är nöjda med sin vikt, kan uppfattas som inkräktande på integriteten. Ett annat alternativ hade kunnat vara att enbart räkna ut kroppsmissnöje med hjälp av instrumentet FRS, genom förslagsvis ett poängsystem som visar på skillnaden mellan den kroppsform de anser sig likna och den kroppsform de vill se ut som. För att ytterligare kunna undersöka sambandet mellan fysiska aktivitetsvanor och kroppsmissnöje hade det varit intressant att fråga deltagarna om vilket syfte de hade för att vara fysiskt aktiva. Med flervalsoalternativ hade en sådan fråga kunna ställas.

Vid sammanställning av resultatet uppfattades en brist angående FRS. Deltagarna hade möjligheten att ange en kroppsform mellan två figurer med hjälp av halvtal, till exempel 3,5. Denna valmöjlighet kanske hade behövt förtydligas på formuläret, eller plockas bort helt, eftersom resultatet kan ha visat på en snedfördelning bland de mest valda figurerna. FRS innehöll även två frågor med flervalsoalternativ som sorterades till endast Ja eller Nej, vilket underlättade kartläggningen om flickorna känner sig som den figur de uppger sig vara och om känslan varierar mellan flera figurer samt jämförelsen på gruppnivå. Kroppsfigurerna var tecknade för att efterlikna ett modernt utseende, men dagens normer innefattar även atletiska konturer av kroppsformen (Barker-Ruchti et al., 2013). Med andra ord hade det varit intressant att även ta reda på flickornas eventuella önskan om en vältränad kropp.

Avslutningsvis bör det noteras att resultatet kan innehålla felkällor då deltagarna kanske svarat på frågor och påståenden med ett oärligt svar, exempelvis om de upplevde att frågeformuläret innehöll känsliga delar eller att de rapporterade ett svar som de trodde skulle stämma överens med det "rätta".

Resultatdiskussion

Från resultatet går det att utläsa att ungefär lika många av deltagarna bodde såväl i som utanför den storstad där gymnasieskolan låg. Med tanke på den geografiska spridningen verkar det inte ha någon betydelse om man bor i eller pendlar till storstaden och resultatet skulle därmed kunna generaliseras på hela urvalsgruppen. Den jämna fördelningen mellan träningsflickorna (n=51) och skönhetsflickorna (n=50) visar på att resultatet är jämförbart mellan inriktningarna.

Resultatet visar att det är signifikant fler flickor på träningsinriktningen som tränar oftare och under fler antal timmar per vecka på fritiden jämfört med flickorna på skönhetsinriktningen (0.001). Det betyder dock inte att skönhetsflickorna har en inaktiv fritid då genomsnittet anger att de tränar eller motionerar en eller flera gånger i veckan. Träningsflickornas högre träningsvanor skulle kunna förklaras av deras signifikant större intresse för skolidrotten (<0.001) som kanske lett till deras val av gymnasieinriktning. Från resultatet kan vi inte dra en slutsats om att skönhetsflickornas lägre träningsvanor har ett samband med deras mindre intresse för skolidrotten eftersom det kan finnas flera orsaker till att inte träna än vad som har undersökts i den här studien. En orsak kan vara låg fysisk självkänsla som ofta kopplas samman med uppfattningen om sin kroppsform och storlek (Raustorp, 2006). En sådan negativ självkänsla och självuppfattning leder många gånger till ett mindre fysiskt aktivt liv, som i sin tur kan resultera i både fysisk och psykisk ohälsa (Lindwall, 2004). Även om träningsflickorna är mer fysiskt aktiva på fritiden visar resultatet att deltagarna från båda inriktningarna i genomsnitt aldrig eller sällan utför motionsaktiviteter på skoloraster. Däremot är träningsflickorna gissningsvis betydligt mer aktiva på lektionstid då skolämnena antagligen innehåller praktiska delar.

Över hälften av flickorna, obundet till gymnasieinriktning, uppgav att de ville gå ner i vikt. Det här är oroväckande då majoriteten uppskattade att deras kroppar stämde bäst överens med figurerna 3 till 4, som kan ses som "normalviktiga" på instrumentet FRS. Möjligheten finns att de som vill gå ner i vikt samtidigt är de som svarat att de liknar de större figurerna. Tidigare forskning tyder dock på att unga kvinnor generellt bedömer sig som större än vad de egentligen är (Kashubeck-West et al., 2005). Även vårt resultat visar på dessa tendenser då 41 respektive 45 procent rapporterar att de oftast känner sig större än vad de är. Därför är det inte omöjligt att de som ändå anser sig vara normalviktiga önskar gå ner i vikt. Att få en kropp som liknar idealkroppen är för många biologiskt ouppnåeligt och en övertygelse om att det bara genom ansträngning skulle vara möjligt, leder till att individen själv blir ansvarig för att se bra ut (Featherstone, 1994).

Enligt tidigare forskning är känt att fysisk aktivitet kan förbättra kroppsuppfattningen (Cambell & Hausenblas, 2009; Williams & Cash, 2001). Forskningen påvisar även att personer med allmänt sämre kroppsuppfattning har starkare motiv att träna för kontrollerande av utseende och vikt (Williams & Cash, 2001). Därmed var det av intresse att undersöka sambandet mellan gymnasieflickornas fysiska aktivitetsvanor och om de var nöjda med sin vikt. Även instrumenten SPAS och SATAQ mäter deltagarnas uppfattning om kropp och kroppsnormer och studier med dessa instrument har påvisat hur fysisk aktivitet kan förbättra inställningarna (Eriksson et al., 2010; Lindwall & Lindgren, 2005). Instrumenten analyseras dock uppdelade i faktorer vilket försvårar korrelationsberäkningar med fysiska aktivitetsvanor. Dessutom svarar de inte lika tydligt på om de tillfrågade är nöjda med sin vikt och vill förändra den.

Vårt resultat visar inget statistiskt signifikant samband som säger att de gymnasieflickor som är mycket fysisk aktiva vill gå ner i vikt mer än de som är mindre aktiva. Fysisk aktivitet kan fungera som en buffert för att minska sitt kroppsliga missnöje (Williams & Cash, 2001),

genom att fylla på ”aktivitetskontot”. Just flickor använder sig gärna av fysiska aktiviteter som förknippas med att gå ner i vikt (Strelan & Hargreves, 2005). I vår studie hade det därmed varit intressant att ta reda på vilken typ av aktivitet som flickorna utför samt, som tidigare nämnt, vilket syfte de har med att vara fysiskt aktiva. Samtidigt som alla former av fysisk aktivitet ger goda hälsoeffekter kan överdriven aktivitet verka som metod för att uppnå en slimmad och feminin kropp, vilket beskrivs med begreppet healthism (Barker-Ruchti et al., 2013). En sund hälsosam livsstil blir då det primära och det främsta i livet (Sandberg, 2004). Föreställningar om att man hysteriskt måste träna sin kropp kan leda till osunda beteenden som begränsar ens vardag (Lindgren & Eriksson, 2010).

Att använda sig av träning för att uppnå den idealiska kroppen och anamma healthism styrs av hur media skildrar kroppsideal (Rysst, 2010). Då det inte fanns någon statistisk signifikant skillnad mellan de två inriktningarna och deras acceptans och införlivning av kroppsidealet (SATAQ) samt hur de oroar sig över andras bedömningar (SPAS) kan resultatet diskuteras utifrån hela urvalet. Resultaten från dessa instrument visar att i genomsnitt uppges medvetenheten och internaliseringen av det smala kroppsidealet, samt den sociala kroppsanspänningen, vara relativt god hos flickorna. Den hade dock kunnat vara både bättre och sämre i och med att flickorna i genomsnitt svarade ungefär mittemellan ytterligheterna.

Resultatet tyder med andra ord på att flickornas inställning till kroppsnormer och deras oro om kroppen kan gå åt både positiv och negativ riktning. Deras uppfattningar skulle kunna vara sämre än vad de uppgav eftersom möjligheten finns att de svarade efter vad de trodde förväntades. Idag får nämligen unga kvinnor höra att de ska acceptera sig själva som de är och inte påverkas av samhällets kroppsideal (Göthlund, 1997). En annan anledning till att det relativt goda resultatet kanske inte stämmer, kan förklaras av Featherstones teori som beskriver hur budskap från massmedia understryker utseendets betydelse i samhället. Detta är något som ständigt betonas och påverkar unga kvinnor i hög utsträckning. Vetenskaplig litteratur belyser att kvinnor som frekvent utsätts för mediabilder med idealkroppar är mindre nöjda med sin kropp (Strahan et al., 2008) och samtidigt är det främst unga kvinnor som anser att mediabudskapen är viktiga för dem (Bengs, 2000).

Instrumentet FRS besvarade frågeställningen om hur gymnasieflickorna uppfattar att deras kroppar såg ut och hur de ville att deras kroppar skulle se ut. Ingen ville se större ut än figur 4 av de 9 tecknade figurerna, vilket visar på en riktning mot de smalare kroppsfigurerna. Den kvinnliga idealkroppen beskrivs som smal men inte tunn, atletisk men inte muskulös (Barker-Rutchi et al., 2013). Deltagarnas önskan verkar med andra ord spegla det kroppsideal som samhället presenterar i och med att ingen vill ha en kropp som uppfattas som stor, mullig eller tjock. Att deltagarna väljer att vilja se ut som en smalare figur kan möjligen förklaras med hjälp av Featherstones teori som pekar på att ju mer kroppen liknar de idealiska bilderna, desto högre är dess värde. Alltså önskas en smal kropp som associeras med skönhet, ungdom, lycka och framgång (Harper & Tiggemann, 2007; Rysst, 2010) framför en kropp som inte efterliknar idealet och istället associeras med oattraktivitet, lathet och vara utom kontroll (Grogan, 1999).

Slutsatser och implikationer

Studien syftar till att kartlägga och jämföra fysiska aktivitetsvanor och uppfattningar om kroppen samt samhällets kroppsnormer hos gymnasieflickor på två kropps fokuserande inriktningar, fysisk träning respektive skönhet och mode. Resultatet visar ingen skillnad mellan gymnasieinriktningarna, förutom den fysiska aktiviteten då träningsflickorna uppger ett större intresse för skolidrotten och att de tränar mer på fritiden. Genomsnittet av alla flickor rapporterar att de aldrig eller sällan är fysiskt aktiva på skoloraster, dock verkar de flesta ha en god fysisk aktiv fritid. Över hälften av hela urvalsgruppen önskar att gå ner i vikt. Medvetenheten och införlivningen av sociokulturella kroppsnormer samt den sociala kroppsanspänningen, är varken bra eller dålig hos gymnasieflickorna. Majoriteten uppfattar sin kropp som normalviktig och ingen av flickorna vill ha en kropp som uppfattas som stor, mullig eller tjock, utan alla vill ha en kropp som är smal eller tunn.

Vår profession inom hälsopromotion utgår från ett holistiskt tänk där yttre skönhet inte bör symbolisera med vad som är hälsosamt. De undersökta gymnasieinriktningarna är framtagna från tränings- respektive skönhetsbranscher för att utbilda individer till framtida arbeten inom dessa kropps fokuserade områden. I utbildningen bör det därför skapas en värdegrund som gör eleverna medvetna om problematiken kring samhällets kroppsnormer innan de kommer ut i arbetslivet. Denna värdegrund bör innehålla sunda perspektiv om kropp och hälsa för att unga kvinnor inte ska bedöma varken sig själva eller andra utifrån kroppsligt utseende.

Genom att skapa en miljö och kultur i skolverksamheten som utgår från värdegrunden, det vill säga utan fokus på yttre skönhet, skulle uppfattningen om kropp och kroppsnormer hos ungdomar möjligen kunna förbättras. Den miljö som finns i skolan idag och uppmärksammas av oss i samband med datainsamlingen, skulle därmed behövas ses över. Vi tänker framförallt på bilder och planscher med smala och lättklädda kända modeller som fanns i de salongliknande skönhetssalarna. Om miljön dessutom inspirerar till fysisk aktivitet kan den verka förebyggande för ohälsosfaktorer hos ungdomar. Då kan det också leda till ett ökat intresse och vanor som eleverna tar med sig vidare i livet genom att de får uppleva de positiva effekterna av att vara fysiskt aktiva, exempelvis social gemenskap, psykiskt och fysiskt välbefinnande samt eventuellt bättre kroppsuppfattning.

Samhällskulturen som betonar hur smala människor associeras med lycka, framgång, skönhet och hälsa, kommer kanske alltid att finnas. Det faktum att över hälften av flickorna i denna studie vill gå ner i vikt bör uppmärksammas eftersom det kan bero på en strävan efter att vilja se ut som idealet. Det kan därför vara betydande att i skolverksamheten lyfta och prata om problematiken kring att individer bedöms utefter deras yttre. Ett sådant hälsofrämjande arbete kan innebära att kompetenta inom området upplyser om problem, hur de uppstår och vad som kan göras åt dem, genom att föreläsa och föra en dialog med såväl lärare som elever. Att eleverna får vara delaktiga i det förebyggande arbetet kan bidra till att de känner sig involverade och att deras önskemål blir hörda.

Det hade varit intressant att även kartlägga flickornas matvanor och deras inställningar till kost och hur det kan ha ett samband med deras kroppsuppfattning och kroppsanspänning. Vi är väl medvetna om hur vanligt olika former av ätstörningar är idag och hur mängder av viktminskningsdieter förespråkas. Därmed ges förslag på vidare forskning att uppmärksamma denna problematik genom att studera skillnader och samband mellan gymnasieinriktningar likt denna studie. Ett annat forskningsförslag för att undersöka hur unga kvinnor vill att deras kropp ska se ut är att använda bilder på atletiska kroppsfigurer då fitnesskulturen växer sig allt större i samhället.

Ytterligare förslag till vidare forskning som fokuserar på flickor i den unga generationen inom dessa branscher är studier om hur sociala faktorer spelar in på deras fysiska självkänsla. Till exempel om flickor avstår från att vara med på skolidrotten eller vara fysiskt aktiva på fritiden på grund utav att de inte får vara med i den sociala gemenskapen. Den tvärvetenskapliga flickforskningen behövs för att ta fram ny kunskap om flickors upplevelser. Vidare är det relevant med flickforskningsmetoder som är kvalitativa, exempelvis genom samtal i fokusgrupper, där flickor medverkar och bidrar med sina egna erfarenheter hur de upplever sina livsvillkor.

Referenser

Antonovsky, A. (1987). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.

Antonovsky, A. (1995). The moral and the healthy: identical, overlapping or orthogonal? *The Israel Journal of Psychiatry Related Sciences*, 32(1), 5-13.

Barker-Ruchtli, N., Barker, D., Sattler, S., Gerber, M., & Pühse, U. (2013). Sport: 'It's just healthy': Locating healthism within discourses of social intergration. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 39(5), 759-772. doi:10.1080/1369183X.2013.756674

Bengs, C. (2000). *Looking good. A study of generated body ideals among young people* (Doctoral thesis at the Department of Sociology). Umeå: Sociologiska institutionen.

Brownell, K.D., & Napolitano, M.A. (1995). Distorting reality for children: Body size proportions of Barbie and Ken dolls. *International Journal of Eating Disorders*, 18(3), 295-298. doi:10.1002/1098-108X

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.

Cambell, A., & Hausenblas, H.A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: a meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 14(6), 780-793. doi:10.1177/135910530933897

Ekblom, B., & Nilsson, J. (2000). *Aktivt liv: Vetenskap & praktik*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Eriksson, E., Baigi, A., & Lindgren, E-C. (2010). Ett generellt skolbaserat hälsopromotivt program: en studie om skolungdomars mat- och rörelsevanor, tilltro till egen förmåga och syn på kroppsligt utseende. *Svensk Beteendevetenskaplig Idrottsforsknings Årsbok*, 54-80. Lund: Lunds universitet.

Featherstone, M. (1994). *Kultur, kropp och konsumtion*. Stockholm: Symposium.

Frih, A-K., & Söderberg, E. (2010). Inledning. I E. Söderberg (Red.), *En bok om flickor och flickforskning*. (s. 9-33). Lund: Studentlitteratur.

Grogan, S. (1999). *Body Image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Routledge.

Göthlund, A. (1997). *Bilder av tonårsflickor. Om estetik och identitetsarbete* (Akademisk avhandling, Linköping Studies in Arts and Science, 167). Linköping: Linköpings Universitet.

Harper, B., & Tiggemann M. (2007). The effect of thin ideal media images on women's self-objectification, mood, and body Image. *Sex Roles*, 58, 649–657. doi:10.1007/s11199-007-9379-x.

Hart, E.A., Leary, M.R., & Rejeski, W.J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.

Hesse-Biber, S., Clayton-Matthews, A., & Downey, J.A. (1987). The differential importance of weight and body image among college men and women. *Genetic, Social, General, Psychology Monographs*, 113(4), 509-528.

Kashubeck-West, S., Mintz, L.B., & Weigold, I. (2005). Separating the effects of gender and weight-loss desire on body satisfaction and disordered eating behavior. *Sex Roles*, 53(7-8), 505-518. doi:10.1007/s11199-005-7138-4

Kirk, J., Mitchell, C., & Reid-Walsh, J. (2008). Editorial. *Girlhood Studies: An Interdisciplinary Journal*, 1(1). doi:10.3167/ghs.2008.010101

Lindgren, E.-C., & Eriksson, L. (2010). Fanatiska levnadsvanor för hälsa eller kroppsligt utseende? I L. Hallberg (Red.), *Hälsa och Livsstil: forskning och praktiska tillämpningar* (s. 237-240). Lund: Studentlitteratur.

Lindwall, M. (2004). *Exercising the Self: On the role of exercise, gender and culture in physical self-perceptions* (Doctoral thesis at the Department of Psychology). Stockholm University: Intellecta Docusts AB.

Lindwall, M., & Lindgren, E.-C. (2005). The effects of a 6-month exercise intervention programme on physical self-perceptions and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 643-658.

Mitchell, C., & Reid-Walsh, J. (2012). The Time of the Girl. *Girlhood Studies: An Interdisciplinary Journal*, 5(2). doi:10.3167/ghs.2012.050201

Patel, R., & Davidsson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Qvortrup, S. (2003). Moraliskt korståg mot fetma. I B. Meurling (Red.), *Varför flickor: ideal, självbilder och ätstörningar* (s. 67-92). Lund: Studentlitteratur.

Raustorp, A. (2006). *Fysisk självkänsla*. Uppsala: Kunskapsföretaget.

Roxendal G. (1987). *Ett helhetsperspektiv*. Lund: Studentlitteratur AB

Rysst, M. (2010). "Healthism" and looking good: Body ideals and body practices in Norway. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(5), 71-80. doi:10.1177/1403494810376561

Sandberg, H. (2004). *Medier & fetma. En analys av vikt* (Doktorsavhandling vid avdelningen för medie- och kommunikationsvetenskap). Lund: Sociologiska institutionen.

Schlenker, B.R., & Leary, M.R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.

Smolak, L. Levine, M.P., & Thompson, J.K. (2001). The use of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire with middle school boys and girls. *International Journal of Eating Disorders*, 29(2), 216-223.

Statens folkhälsoinstitut. (2012). *Stillasittande och ohälsa – en litteratursammanställning*. (R 2012:07). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Strahan, E.J., Lafrance, A., Wilson, A.E., Ethier, N., Spencer, S.J., & Zanna, M.P. (2008). Victoria's dirty secret: How sociocultural norms influence adolescent girls and women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2(34), 288-301. doi:10.1177/0146167207310457

Strelan, P., & Hargreaves, D. (2005). Reasons for Exercise and Body Esteem: Men's responses to self-objectification. *Sex Roles*, 53(7-8), 495-503. doi:10.1007/s11199-005-71375

Stunkard, A., Sorenson, J.T., & Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish adoption register of the study of obesity and thinness. *Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders*, 60, 115-120.

William, P.A., & Cash, T.F. (2001). Effects of a circuit weight training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 75-82. doi:10.1002/eat.1056

Österholm, M.M. (2010). Skeva flickor i svenskspråkig litteratur runt millennieskiftet. I E. Söderberg (Red.), *En bok om flickor och flickforskning*. (s. 131-155). Lund: Studentlitteratur.

Frågeformulär till tjejer på gymnasiet

Den här enkäten innehåller frågor och påståenden som vi vill att du svarar på så ärligt som möjligt. Svara även spontant, det vill säga lägg inte ner mycket tid på att tänka ut varje svar, utan gå på ditt första intryck.

De olika delar som undersökningen handlar om är *fysisk aktivitet i skolan och på fritiden, dina uppfattningar om kroppsideal samt hur du uppfattar din kropp.*

Dina svar kommer vara konfidentiella, vilket betyder att du som svarar är helt anonym och att endast vi som gör undersökningen kommer ta del av dem. Det är frivilligt att delta och du kan när som helst avbryta din medverkan om du så önskar.

Vänligen markera endast ett svar på varje fråga och påstående! Detta är viktigt för att vi ska kunna använda dina svar i studien. Det är också viktigt att du svarar på varje fråga och påstående.

Bakgrundsfrågor

1. Vilket år är du född?

☐ 1996 ☐ 1995 ☐ 1994 ☐ Annat: _____

2. Vilken årskurs går du i?

☐ År 1 ☐ År 2 ☐ År 3

3. Vilket program läser du?

☐ [REDACTED] ☐ [REDACTED]

4. Bor du i [REDACTED]?

☐ Ja, jag bor i [REDACTED]? ☐ Nej, jag bor på annan ort
Vilken ort? _____

Fysisk aktivitet

Här följer några frågor som handlar om fysisk aktivitet. Kryssa för det svar som du anser stämmer bäst in på dig. **Vänligen ange endast ett svar per fråga!**

5. Vilket intresse har du för skolämnet Idrott och hälsa?

☐ Inte alls intresserad ☐ Ganska intresserad
☐ Lite intresserad ☐ Mycket intresserad

6. Hur mycket rör du dig på lektionerna i idrott och hälsa?

☐ Jag är alltid med och blir svettig och andfådd nästan varje gång
☐ Jag är oftast med och rör mig mycket
☐ Jag är oftast med men rör mig inte särskilt mycket
☐ Jag är sällan med
☐ Jag är aldrig med
☐ Jag har inga lektioner i Idrott och hälsa

7. Hur ofta håller du på med motionsaktiviteter på raster minst 30 minuter per dag genom att exempelvis promenera raskt eller spela något bollspel? (Aktiviteten kan delas upp vid fler tillfällen under skoldagen, till exempel 3 x 10 minuter.)

- | | |
|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Varje skoldag | <input type="checkbox"/> Sällan |
| <input type="checkbox"/> 3-4 gånger i veckan | <input type="checkbox"/> Aldrig |
| <input type="checkbox"/> 1-2 gånger i veckan | |

8. Hur ofta brukar du träna på egen hand eller i en förening på din fritid (dvs. utanför skoltid), så att du blir andfådd eller svettas?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Varje dag | <input type="checkbox"/> En gång i månaden |
| <input type="checkbox"/> 4-6 gånger i veckan | <input type="checkbox"/> Mindre än en gång i månaden |
| <input type="checkbox"/> 2-3 gånger i veckan | <input type="checkbox"/> Aldrig |
| <input type="checkbox"/> En gång i veckan | |

9. Hur många timmar i veckan brukar du träna på egen hand eller i en förening på din fritid (dvs. utanför skoltid), så att du blir andfådd eller svettas?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Aldrig | <input type="checkbox"/> Ungefär 2-3 timmar |
| <input type="checkbox"/> Ungefär en halvtimme | <input type="checkbox"/> Ungefär 4-6 timmar |
| <input type="checkbox"/> Ungefär en timme | <input type="checkbox"/> 7 timmar eller mer |

10. Hur ofta promenerar du raskt, cyklar, åker inlines, eller liknande på din fritid (dvs. utanför skoltid) minst 30 minuter per dag?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Varje dag | <input type="checkbox"/> En gång i månaden |
| <input type="checkbox"/> 4-6 gånger i veckan | <input type="checkbox"/> Mindre än en gång i månaden |
| <input type="checkbox"/> 2-3 gånger i veckan | <input type="checkbox"/> Aldrig |
| <input type="checkbox"/> En gång i veckan | |

11. Är du nöjd med din vikt?

- ☐ Ja ☐ Nej, jag vill gå ner i vikt ☐ Nej, jag vill gå upp i vikt

Kroppsideal

Nedan följer 14 påståenden som handlar om kroppsideal och media. Kryssa för de svar du anser stämmer bäst in på dig. **Vänligen ange endast ett svar per påstående!**

	Stämmer inte alls	Stämmer något	Stämmer ganska bra	Stämmer våldigt bra	Stämmer extremt bra
12. Tjejer som visas i TV och filmer har den typen av utseende som jag ser som mitt mål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jag tycker att kläder sitter bättre på smala modeller som visas i TV och filmer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

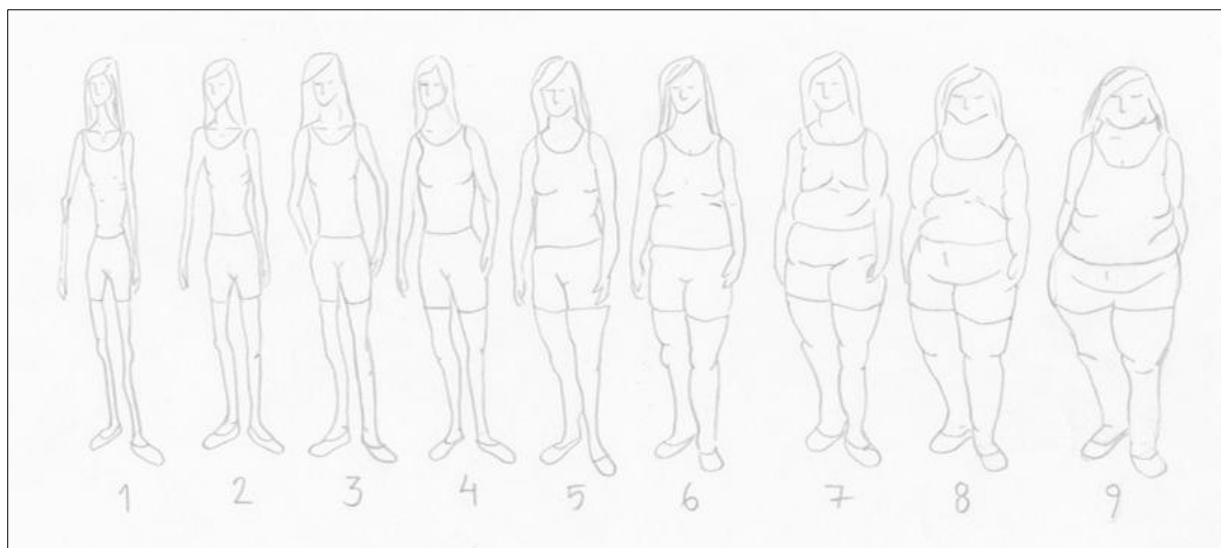
	Stämmer inte alls	Stämmer något	Stämmer ganska bra	Stämmer våldigt bra	Stämmer extremt bra
14. Musikvideor som visar smala tjejer får mig att önska att jag också var så smal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jag önskar att jag såg ut som modellerna i tidningarna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jag brukar jämföra min kropp med tjejer i tidningar och på TV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. I vårt samhälle ses överviktiga människor som oattraktiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Fotografier på smala tjejer får mig att önska att jag också var så smal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Att vara attraktiv är väldigt viktigt om man vill nå framgång i vårt samhälle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Det är viktigt för människor att arbeta hårt med sin kropps utseende om de vill nå framgång i dagens samhälle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. De flesta har uppfattningen av att ju smalare man är desto bättre ser man ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Människor tänker att ju smalare man är desto bättre sitter kläderna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. I dagens samhälle är det viktigt att alltid se attraktiv ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Jag önskar att jag såg ut som en modell för badkläder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Jag läser ofta tidningar som t. ex Veckorevyn, Elle och Vogue och jämför mitt utseende med modellernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kroppsuppfattning

Nedan följer 7 påståenden som handlar om din uppfattning om din kropp. Kryssa för det svar som du anser stämmer bäst in på dig. **Vänligen ange endast ett svar per påstående!**

	Stämmer inte alls	Stämmer något	Stämmer ganska bra	Stämmer våldigt bra	Stämmer extremt bra
26. Jag önskar att jag inte brydde mig så mycket om hur min kropp ser ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Ibland känner jag mig generad när andra bedömer min vikt negativt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. När jag kommer till olika ställen blir jag nervös för att andra ska bedöma hur vissa delar av min kropp ser ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. När jag är tillsammans med andra oroar jag mig för hur min kropp ser ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Jag är nöjd med hur min kropp uppfattas av andra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Jag skulle bli generad av att veta att andra bedömer min kropp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. När det gäller att visa upp min kropp för andra är jag en blyg person	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Här ser du 9 ritade figurer med olika kroppsstorlekar. Titta noga och försök att avgöra vilken som stämmer bäst överrens med din kroppsform utifrån följande frågor. (Om du tycker att svaret ligger någonstans mittemellan två figurer, så ange det med halvsteg, exempelvis 4,5).



33. Vilken av ovanstående figurer stämmer bäst överrens med hur din kropp ser ut?

Figur nr. _____

34a. Är det också så du känner dig?

☐ Ja, jag känner mig oftast som denna figur

☐ Nej, jag känner mig oftast som figur nr. _____

35b. Brukar känslan av hur du ser ut variera så mycket att du vill beskriva den med flera figurer?

☐ Ja, känslan av hur jag ser ut kan variera mellan figurerna _____

☐ Nej, känslan brukar inte variera så mycket

36. Vilken av de 9 ritade figurerna stämmer med hur du vill se ut?

Figur nr. _____

Tack för din medverkan!



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Förfrågan om gymnasieelevers medverkan i en undersökning

Vi är två studenter som studerar hälsopromotion vid Göteborgs universitet. Den här våren skriver vi ett examensarbete som avslutning på vårt kandidatprogram. Syftet med uppsatsen är att komparativt kartlägga gymnasieelevers motionsvanor i relation till deras uppfattning om kroppen och kroppsideal. Problemet vi undersöker är det faktum att skönhetsidealen som finns i samhället är svårt att skilja från hälsa när en attraktiv kropp blir till en symbol för en hälsosam livsstil. Vi riktar oss enbart till tjejer då tidigare forskning visar att ämnet är som mest relevant hos unga kvinnor.

Vi har tidigare kontaktat er och berättat om vår studie för rektor och ansvariga lärare för de undersökningsgrupper som önskas. Det är de tjejer i årskurs 1-3 som läser med inriktning inom träning samt tjejerna i årskurs 1-3 med inriktning inom skönhet. De båda gymnasieriktningarna har valts ut med tanke på problemet gällande hur hälsa kan kopplas ihop med skönhet. Datainsamlingen kommer endast ske via en enkät i pappersform som vi personligen delar ut och samlar in vid ett avtalat tillfälle under lektionstid.

Vår förhoppning är att ni som skola vill medverka i studien och även ta del av resultaten när examensarbetet är färdigt. Självklart är tjejernas medverkan frivillig och de, liksom skolan, behandlas konfidentiellt. Deltagarna kan när som helst välja att avbryta undersökningen. Materialet som samlas in kommer endast att användas i detta examensarbete. Nedan finns en sammanfattning som vi önskar att ni lärare läser upp för eleverna i klasserna innan vi kommer till skolan vid enkätinsamlingen.

Vi kommer ringa er på måndag morgon för att få ett godkännande att studien kan genomföras hos er. Har ni några frågor vänligen kontakta någon av oss!

Med vänliga hälsningar

Rebecka Netskar

072- [redacted]
[rebecka.\[redacted\]](mailto:rebecka.[redacted])

Emma Edstrand

073- [redacted]
[emma.\[redacted\]](mailto:emma.[redacted])

Handledare Eva-Carin Lindgren, universitetslektor och docent i idrottsvetenskap
[eva-carin.\[redacted\]](mailto:eva-carin.[redacted])

Information som läses upp för eleverna:

Två studenter som läser hälsopromotion på universitetet ska genomföra en studie där ni tjejer i den här klassen har valts ut som undersökningsgrupp. Deras studie handlar om motionsvanor och kroppsideal samt hur man uppfattar sin kropp. Ni kommer att få fylla i en enkät och era svar är helt anonyma. Det är frivilligt att delta och helt okej att avbryta studien om man så önskar. Studenterna kommer hit och delar ut och samlar in enkäterna på _____ kl _____. Mer information får ni då.